

高雄市政府社會局長青綜合服務中心

107 年度補助社區照顧關懷據點辦理「健康久久」活動實施計畫

107 年 3 月 10 日高市長青教字第 10770112100 號函奉核

- 一、目的：連結本市在地資源辦理健促相關活動，增進據點規劃辦理健康促進之能力，以鼓勵社區長者參與活動，以提升長者社會參與進而延緩老化，落實社區照顧服務之目標。
- 二、指導單位：高雄市政府社會局
- 三、主辦單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心
- 四、申請對象：本市社區照顧關懷據點
- 五、申請時間：107 年 3 月 15 日起受理申請，如經費用罄即停止受理申請。
- 六、課程時間：本計畫課程及活動需於 107 年 10 月 31 日前辦理完畢。
- 七、補助項目：講師鐘點費 1200 元/時。
- 八、計畫類型：

(一) 區域型團體培力：

1. 結合其他據點(至少結合 3 處據點)並由其中 1 處據點代表提出申請。
2. 以「區域型」為概念，據點評估該區據點志工需求，規劃相關課程及講師安排，參訓對象以據點的生活輔導員為優先，其次為據點志工，透過該計畫強化據點服務人員的帶課技巧、據點間彼此經驗交流及學習創新服務課程等。
3. 補助講師鐘點費每小時以 1,200 元計，每案最高補助 10 小時。
4. 每場次上課人數至少需 20 人至 30 人。

(二) 充實偏鄉據點課程：

1. 以位處偏鄉之據點（旗山、美濃、內門、六龜、茂林、甲仙、杉林、桃源、那瑪夏及田寮區等 10 區）為主要申請對象。
2. 據點依據服務對象之需求，規劃健康促進活動（**衛教宣導類課程不予補助**），可於本中心提供之師資庫擇定老師（名冊如附件 1）；**如欲聘用其他老師，請檢附【師資學經歷】且連同計畫一併送本中心提出申請**。
3. 請據點與講師確認上課日期後，再向本中心提出申請。
4. 補助講師鐘點費每小時以 1,200 元計，最高補助 10 小時。
5. **已申請 107 年度「建立社區照顧關懷據點」10 時段據點加值服務費之據點，不得提出申請。**

九、申請單位應配合事項：

- (一) 應於據點服務時間運用，申請單位辦理本計畫課程時，請勿任意作為其他方案之活動替代，本中心將不定期查核實施情形，經查獲將取消所有課程安排。
- (二) 活動完竣二週內，檢附講師鐘點費領據及成果報告（含照片，每項課程至少 2 張，格式如附件 3）送本中心審查無誤後撥款，逾期未送核銷資料者，即廢止原核定。
- (三) 原訂課程期程因故展期或變更者，應於計畫執行前 7 日函報本中心，經核准始得變更計畫。

十、預期效益

- (一) 讓長輩於據點之健康促進課程更為豐富且多元，預計辦理 730 場次，共 1 萬 8,250 人次受益。
- (二) 藉由健康促進活動，增進長輩體能及活動力。
- (三) **增進據點生活輔導員及志工健康促進課程設計與帶動能力促進據點間彼此經驗交流。**

十一、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

動態課程			
師資	專長	連絡人	連絡電話
社團法人高雄市社區 照護服務關懷協會	銀髮體適能	陳雅琪 教育組長	07-5570733
高雄市音律活化健康 協會	銀髮族音樂體適能	孫義智 老師	07-8212307
財團法人高雄市郭吳 麗珠社會福利慈善基 金會	音樂律動	賴其頡 董事長	0958-969-699
高雄市音樂養生慈善 公益協會	活化律動課程	許淑寧 老師	0939-537-965
社團法人台灣身心機 能活化運動協會	身心機能活化運動 (如手指棒、健康環)	蔡一銘 老師	0929-973-819
天晴女性願景協會	筋絡保健	梁淑英 執行秘書	07-3329588 0932-335-923
社團法人高雄市小鄉 社造志業聯盟	音律帶動與編排、彈 力帶、抗力球以及團 康遊戲等	張淑菁 專員	0983-217-633
高雄市社區願景培力	音律帶動、手工藝創	張淑菁 專員	0983-217-633

中心社區經驗協力互助—「在穰紅」	作、團康遊戲、繪畫 以及音律帶動與編排 等		
陳幸汝 老師	健康體能/國標舞	陳幸汝 老師	0970-012-777
陳媽芬 老師	健康促進活動體驗	陳媽芬 老師	0921-572-861
康淑惠 老師	音樂律動、彈力帶以 及抗力球等	康淑惠 老師	0960-627-387
高琪雅 老師	音樂律動	高琪雅 老師	07-7555355 0930-867-785
林美玲 老師	音樂養生操	林美玲 老師	07-7150382
吳美玲 老師	音樂律動	吳美玲 老師	0921-532-028
林素蘭 老師	青春啦啦隊音樂律動	林素蘭 老師	0911-616-169
鍾淑蘭 老師	歌曲編舞	鍾淑蘭 老師	0912-167-190
蔡秀琴 老師	歌曲編舞	蔡秀琴 老師	0972-011-199
宋怡賢 老師	音樂律動	宋怡賢 老師	0933-693-324
陳羿伶 老師	手語、音樂律動及舞 蹈編排等	陳羿伶 老師	0918-231-007
戴翠紅 老師	律動、團康活動	戴翠紅 老師	0982-651-282
黃文燕 老師	團康活動	黃文燕 老師	0919-798-947
林庭貞 老師	律動、團康活動	林庭貞 老師	0929-281-921

王淑玲 老師	長青瑜珈、熱舞及肚皮舞等	王淑玲 老師	0955-581-837
謝陽正 老師	太極拳、拉筋健身	謝陽正 老師	0937-597-626
陳月秀 老師	銀髮彈力帶、銀髮體適能	陳月秀 老師	0933-893-190
蔡秋妹 老師	音樂律動、體適能	蔡秋妹 老師	0953-677-057
黃美華 老師	音樂律動、手語課	黃美華 老師	0920-677-109
寮樂趣師資-- 龔小虹 老師	律動、團康活動、手語	大寮區中興社區發展協會-王英美老師	0937-795-156
寮樂趣師資-- 蔡雲娥 老師	律動、團康活動、手語	大寮區中興社區發展協會-王英美老師	0937-795-156
寮樂趣師資-- 賴貴蓮 老師	律動、團康活動、俚語	大寮區中興社區發展協會-王英美老師	0937-795-156
寮樂趣師資-- 林素梅 老師	律動、團康活動、手語	大寮區中興社區發展協會-王英美老師	0937-795-156
許美秀 老師	口腔保健(潔牙、健口操)、樂齡體適能、樂智樂憶認知學習	許美秀 老師	0910-817-391
謝玫惠 老師	● 音樂律動、手語歌	大寮區寮樂趣師資團 林素梅團長	0930-815-109

	<ul style="list-style-type: none"> ● 手工藝創作 		
顏陳寶雪 老師	<ul style="list-style-type: none"> ● 音樂律動及編排、銀髮體適能 ● 團康遊戲 ● 手工藝創作、陶藝黏土創作 	大寮區寮樂趣師資團 林素梅團長	0930-815-109
吳玉珍 老師	<ul style="list-style-type: none"> ● 動態課程-音樂律動及團康活動 	大寮區寮樂趣師資團 林素梅團長	0930-815-109
吳芳招 老師	<ul style="list-style-type: none"> ● 音樂遊戲、團康遊戲 ● 手工藝創作、纏繞畫 	大寮區寮樂趣師資團 林素梅團長	0930-815-109
黃子唐 老師	<ul style="list-style-type: none"> ● 銀髮族肌力訓練 ● 銀髮族防跌訓練 ● 銀髮族功能性訓練 ● 銀髮族團體活動 ● 預防及延緩衰弱訓練 ● 銀髮族核心訓練 	台灣長期健康照顧產業發展協會 黃子唐執行長	0982-852-310

靜態課程

師資	專長	連絡人	連絡電話
蔣芋葉 老師	手語教導	蔣芋葉 老師	0926-358-959
高琪雅 老師	銀髮日文	高琪雅 老師	07-7555355 0930-867-785
王武森 老師	素描	王武森 老師	0972-613-803
邱芹珍 老師	繪畫-水彩、蠟筆	邱芹珍 老師	0975-186-277
梓官圖書館	繪本故事、手做作品、 科學童玩以及音樂律 動等	王國玉 老師	0926-035-088
馬諾珊 老師	油畫教學	馬諾珊 老師	0910-937-425
詹玲玲 老師	繪畫	詹玲玲 老師	0912-778-887
故事媽媽協會	繪本	薛秀美 老師	07-7762008
蘇雪杏 老師	趣味性活動及腦力激 盪、生命意義、長青 心理進康促進	蘇雪杏 老師	0933-643-994
張文虎 老師	紀錄片、長者探索體 驗以及生命繪本等	張文虎 老師	0952-193-224
陳玟真 老師	桌上遊戲	陳玟真 老師	0985-826- 989

路中廟社區發展協會	桌上遊戲	王月娥 老師	07-8122245
靜態課程 (手工藝類)			
社團法人高雄市小鄉社造志業聯盟	原民工藝(月桃葉編織、珠繡、網袋編織、花環、琉璃珠創意手工品)、創意手工藝(串珠、寶特瓶蓋吊飾)、園藝創作、陶珠吊飾、槌染、種子創意作品等	張淑菁 專員	0983-217-633
蔡秋姝 老師	環保創意作品	蔡秋姝 老師	0953-677-057
莊素薰 老師	手工藝、造型汽球	莊素薰 老師	0927-105-818
鳳山老人健康照護協會	各式鑰匙圈	顏美嬌 老師	07-7771533
張添進 老師	陶藝	張添進 老師	0933-282-927
劉明珠 老師	DIY 造型品	劉明珠 老師	0919-891-434
曾謹璇 老師	手作拼布	曾謹璇 老師	0921-842-864
寮樂趣師資-- 鄒卓丹 老師	環保素材創作	大寮區中興社區發展協會-王英美老師	0937-795-156
寮樂趣師資--	創意手工藝	大寮區中興社區發展協會-王英美老	0937-795-156

羅素惠 老師		師	
陳玟真 老師	生命故事(紀錄長者一生的經歷、快樂和跌跌撞撞) 據點自備材料:每人至少 15 張 B4 大小各色紙(丹笛紙), 剪刀、膠水、寬、細的雙面膠、彩色筆及各種海報。	陳玟真 老師	0985-826-989
靜態課程 (音樂類)			
維也納教育機構	講座、烏克蘭麗麗團體班	凌佩岑 老師	0922-588-188
邱俊雄 老師	太鼓研習班	邱俊雄 老師	0935-125-183
高琪雅 老師	太平鼓班	高琪雅 老師	07-7555355 0930-867-785
仁武陶笛樂團	陶笛班	郭千華 老師	0928-726-526
王怡璋 老師	銀髮打擊樂器	王怡璋 老師	0963-111-640
張原碩 老師	銀髮打擊樂器	張原碩 老師	0913-787-897
呂憲貞 老師	銀髮打擊樂器	呂憲貞老師	0933-387-147

107 年度補助社區照顧關懷據點辦理「健康久久」活動申請表

107 年 月 日

申請單位	高雄市_____區_____社區發展協會		
連絡人		聯繫電話	
<input type="checkbox"/> 區域型團體培力(志工) 方案		<input type="checkbox"/> 充實偏鄉據點課程 方案	
結合之單位 (至少再 2 個單位) : 單位(1) _____ 聯繫人: _____/電話: _____ 單位(2) _____ 聯繫人: _____/電話: _____		※「充實偏鄉據點課程」僅開放六龜區、甲仙區、田寮區、桃源區、茂林區、那瑪夏區、美濃區、旗山區、內門區及杉林區等 10 區申請。	
長青中心 輔導同仁	_____督導社工員		<input type="checkbox"/> 本會欲聘請非「師資庫」之講師並已檢附該師資【學經歷】資料供參。
預期效益	共服務 _____ 人次		
活動地點			
申請內容	1. 授課講師：	授課內容：	
	時 間：	_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日	
	2. 授課講師：	授課內容：	
	時 間：	_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日	
	3. 授課講師：	授課內容：	
時 間：	_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日		
4. 授課講師：	授課內容：		
時 間：	_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日		
5. 授課講師：	授課內容：		
時 間：	_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日、_____月_____日		

附件三

107 年度補助社區照顧關懷據點辦理「健康久久」活動照片（每課程 2 張）

照片說明：

日期：

照片說明：

日期：

附件四

領

據

付款機關：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

中華民國107年 月 日

款別	■講師鐘點費		
單位	場	時數	單價 1,200
金額	新台幣 仟 佰 元整		
日期/時間	上課日期：107年 月 日(星期____)		
備註	1. 107年度社區照顧關懷據點「健康久久」健康促進計畫 <input type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 其它 照片		
	2. <input checked="" type="checkbox"/> 本國人 <input type="checkbox"/> 外國人 <input type="checkbox"/> 統一證號_____。		
	3. 課程名稱：		
上列款項業經全數領訖		此據	
領款人：			

住 址：	縣市	鄉鎮 市區	里 鄰	路 街	段 弄 樓	巷 號
身分證字號：	電話：(重要請填)					
匯款銀行／分行代號	郵局局號					
帳號	帳號					

備註：(講師)領款人名字應與單位申請表上安排之講師一致，並於每堂課程結束後於領據上簽名以利後續請款事宜。

附件五

高雄市 107 年度社區照顧關懷據點辦理「健康久久」健康促進活動計畫
 成果報告

活動名稱		
主辦單位		
活動時間		
活動地點		
核定總經費		
預期效益	人次	
檢討建議		
活動效益		
承辦人	督導	負責人

